# 最新版　スポーツアカデミー　ブランチ札幌月寒　スタジオ・プール　タイムテーブル　2021年10月1日～12月29日

## 月

**Aスタジオ 定員35名**

- 8:00～8:20 ボディパンプ　UB　バーチャル
- 8:40～8:55 ボディパンプ　LB
- 9:20～9:50 レズミルズ コア　バーチャル

～9:59までノースタッフタイム

- NEW!! 10:30～11:15 ZUMBA　GOLD　三浦　瑞江
- 11:45～12:30 エアロ初中級　光安　裕子
- 13:05～13:35 レズミルズ コア　バーチャル
- 14:00～14:45 ボディジャム45　山口　智成
- 15:05～15:35 ボディパンプ30　バーチャル
- 16:00～17:00 空手（5歳～小学3年生）（カルチャー講座）
- 17:00～18:00 空手（小学4年生～中学生）（カルチャー講座）
- 18:30～19:00 ボディパンプ30　Kimihiko
- 19:30～20:15 ZUMBA　長谷川　雅代
- 20:45～21:30 ボディコンバット45　Kimihiko
- 21:50～22:20 レズミルズ コア　バーチャル

**Bスタジオ 定員12名**

- 10:45～11:45 フラダンス　Mayumi
- 担当者変更 12:15～13:00 健美操　竹村　かをる
- 温度調整
- 時間変更 13:20～13:50 はじめてホットヨガ　nana
- 温度調整
- 時間変更 14:10～14:55 ホットヨガ　nana
- 温度調整
- 温度調整
- 19:00～19:45 ホットヨガ　高橋　カオリ
- 温度調整
- 20:30～21:15 ホットヨガ　高橋　カオリ
- 温度調整
- 21:45～22:30 ストレッチエリア開放　※最大6名まで

Bスタジオ利用終了

**プール**

- 10:40まで 幼稚園
- 11:00～11:45 上級スイム《4泳法》 定員 40 名 本田　真紀子
- 12:05～12:35 初級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員 30 名　市川　茂子
- 運動強度【中】 13:00～13:45 アクアビクス 定員 48 名　市川　由紀子
- 14:45～15:40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15:40～19:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は成人会員様のプール利用は出来ません。ご了承ください。 ※下記時間帯より一部利用可
- ※成人会員様のプール入場は 19：25分からとなります
- プログラム変更 19:40～20:10 中級スイム≪4泳法≫ 定員 30 名 小松　秀樹
- プログラム変更 20:30～21:00 初級スイム≪4泳法≫ 定員 30 名 小松　秀樹

プール利用終了

## 火

休館日

## 水

**Aスタジオ 定員35名**

全館閉館

- NEW!! LesMills 10:30～11:15 ボディバランス45　石丸　美奈
- 担当者変更 LesMills 11:45～12:30 ボディコンバット30 ＋ テック　内田　敬夫
- NEW!! LesMills 13:00～13:45 ボディパンプ45　内田　敬夫
- 14:15～14:45 ボディパンプ30　バーチャル
- 15:05～15:35 ボディコンバット30　バーチャル
- 16:00～17:00 バレエ（4歳～小学1年生）（カルチャー講座）
- 17:00～18:00 バレエ（4歳～小学1年生）（カルチャー講座）
- 18:30～19:00 ボディパンプ30　バーチャル
- 19:30～20:15 ボディコンバット45　山口　智成
- 20:45～21:30 ボディアタック45　山口　智成
- 21:50～22:20 レズミルズ コア　バーチャル
- プログラム変更

23：00～ノースタッフタイム

- 23:10～23:40 ボディバランス30　バーチャル

**Bスタジオ 定員12名**

- 10:45～11:45 ホットヨガ　Yukari
- 温度調整
- 12:15～13:00 ホットヨガ　Yukari
- 温度調整
- 13:20～13:50 骨盤改善リリース（ホット）　齋藤　美月
- NEW!! 温度調整 LesMills 14:10～14:40 ボディバランス30　齋藤　美月
- 担当者変更 20:45～21:45 ホットヨガ　斉藤　天伸

Bスタジオ利用終了

**プール**

- 10:15～10:50 ベビー スイミング
- 運動強度【低】 11:00～11:45 初めてアクア 定員 48 名　小島　留美子
- 12:10～12:40 初級スイム《4泳法》 定員 40 名 瀬崎　有紀
- 13:00～13:30 中級スイム《4泳法》 定員 40 名 瀬崎　有紀
- 14:45～15:40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15:40～19:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は成人会員様のプール利用は出来ません。ご了承ください。 ※下記時間帯より一部利用可
- ※成人会員様のプール入場は 19：25分からとなります
- 19:00～20:00 フラダンス　Mayumi
- 20:00～20:30 水中運動 定員48名 渡辺　かおり
- 20:50～21:20 初級スイム≪4泳法≫ 定員30名　佐々木　美保

プール利用終了

## 木

**Aスタジオ 定員35名**

- 8:00～8:30 ボディコンバット30　バーチャル
- 9:00～9:30 ボディパンプ30　バーチャル

～9:59までノースタッフタイム

- NEW!! 10:30～11:30 健美操　玉山　尚子
- 12:00～12:45 エアロ中級　Mia
- LesMills 13:15～14:00 ボディコンバット45　畑瀬　拓哉
- 14:20～14:35 レズミルズ コア15
- LesMills 14:55～15:40 ボディパンプ45　山口　智成
- 16:00～16:30 シバム　バーチャル
- 18:55～19:25 ボディパンプ30　バーチャル
- LesMills 19:45～20:30 ボディバランス45 ストレングス　瀬川　渚
- LesMills 21:00～21:45 ボディジャム45　山口　智成
- プログラム変更 22:15～22:45 ボディコンバット30　バーチャル
- プログラム変更 23:30～24:00 レズミルズ　コア　バーチャル

**Bスタジオ 定員12名**

- 10:45～11:30 エアロ初級　齋藤　美月
- 温度調整
- 12:00～12:30 陸モビ(コア)　齋藤　美月
- 温度調整
- 担当者変更 13:00～14:00 ホットヨガ　坂本　里佳
- 温度調整
- 14:20～14:50 ホットストレッチ　工藤　青空
- 温度調整
- NEW!! 15:50～16:20 ボディバランス30　工藤　青空
- 温度調整
- 18:45～19:30 ホットヨガ　Risako
- 温度調整
- 19:50～20:20 肩こり改善リリース　工藤　青空
- LesMills 20:45～21:45 ボディパンプ45 ＋ テック　工藤　青空

Bスタジオ利用終了

**プール**

- プログラム変更 10:30～11:00 上級スイム《4泳法》 定員 40 名 山本　崇浩
- プログラム変更 11:30～12:00 初級スイム《4泳法》 定員 40 名 川口　弘美
- プログラム変更 12:30～13:00 中級スイム《4泳法》 定員30名 市川　茂子
- 13:20～13:55 ベビースイミング
- 14:45～15:40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15:40～19:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は成人会員様のプール利用は出来ません。ご了承ください。 ※下記時間帯より一部利用可
- ※成人会員様のプール入場は 19：25分からとなります
- 20:00～20:30 アクアビクス 定員48名 市川　由紀子

プール利用終了

## 金

**Aスタジオ 定員35名**

- プログラム変更 8:00～8:30 レズミルズ　コア　バーチャル
- プログラム変更 9:00～9:30 ボディコンバット30　バーチャル

～9:59までノースタッフタイム

- 10:30～11:15 エアロ初級　佐伯　ともえ
- 11:45～12:45 骨盤エクササイズ　佐伯　ともえ
- 13:15～14:00 ジャズダンス　後藤　香織
- LesMills 14:20～15:05 ボディアタック45　山口　智成
- LesMills 15:30～16:00 ボディバランス30　工藤　青空
- 16:30～17:00 ボディパンプ30　バーチャル
- 17:20～17:35 ボディバランス15
- 17:55～18:25 レズミルズ コア　バーチャル
- LesMills 18:55～19:25 ボディコンバット30　齋藤　美月
- LesMills 19:45～20:30 ボディパンプ45　山口　智成
- LesMills 21:00～21:45 ボディアタック45　畑瀬　拓哉
- 22:05～22:35 レズミルズ コア　バーチャル
- 23:30～24:00 レズミルズ コア　バーチャル

**Bスタジオ 定員12名**

- NEW!! 10:45～11:30 ホットヨガ　Ayumi
- 温度調整
- NEW!! 12:15～12:45 ボディバランス30　齋藤　美月
- 温度調整
- 13:15～14:15 ホットヨガ　宮本　拓也
- 温度調整
- 16:30～17:30 ジャズファンク（6歳～小学3年生）（カルチャー講座）
- 温度調整
- 18:30～19:15 ホットヨガ　後藤　玲奈
- 温度調整
- 19:45～20:45 ホットヨガ　AKI
- 温度調整
- 21:15～22:30 ストレッチエリア開放　※最大6名まで

Bスタジオ利用終了

**プール**

- 運動強度【低】 11:00～11:45 水中ストレッチ 定員 48 名　小島　留美子
- 12:10～12:40 初級スイム《クロール》 定員 30 名 本田　真紀子
- 13:00～13:30 中級スイム《クロール・背泳ぎ》 定員 30 名 岩佐　美智子
- 14:45～15:40 幼児コース ※成人会員フリー遊泳可
- 15:40～19:00 ジュニアコース ※上記の時間帯は成人会員様のプール利用は出来ません。ご了承ください。 ※下記時間帯より一部利用可
- ※成人会員様のプール入場は 19：25分からとなります
- 時間変更 19:40～20:10 初級スイム ≪クロール・背泳ぎ≫ 定員30名　玉川　貴裕
- 時間変更 20:30～21:00 中級スイム ≪クロール・背泳ぎ≫ 定員30名　山本　宗法

プール利用終了

## 土

**Aスタジオ 定員35名**

- 8:00～8:30 ボディパンプ30　バーチャル
- 9:00～9:30 ボディバランス30　バーチャル

～9:59までノースタッフタイム

- 10:30～11:15 ZUMBA　後藤　玲奈
- 11:45～12:30 ダンスエアロ　後藤　玲奈
- 13:15～13:45 レズミルズ コア　バーチャル
- 14:15～15:00 ボディコンバット45　山口　智成
- 15:20～15:50 シバム30　バーチャル
- 16:15～17:00 ボディパンプ45　工藤　青空
- 17:20～18:05 ボディバランス45　バーチャル
- 18:35～19:05 レズミルズ コア　バーチャル
- 19:25～20:10 ボディパンプ45　バーチャル
- 20:30～20:45 レズミルズ コア15
- プログラム変更 21:05～21:35 ボディコンバット30　バーチャル
- プログラム変更 22:00～22:30 シバム30　バーチャル
- プログラム変更 22:30～23:05 レズミルズコア　バーチャル
- 23:30～24:00 ボディコンバット30　バーチャル

**Bスタジオ 定員12名**

- 10:45～11:30 ホットヨガ　AKI
- 温度調整
- 12:00～13:00 ホットヨガ　AKI
- 温度調整
- 13:30～14:15 ピラティス　杉野　佳子
- 15:20～16:05 ボディコンバット30 ＋ テック　齋藤　美月
- 温度調整
- 17:30～18:30 ホットヨガ　宮本　拓也
- 19:00～20:30 ストレッチエリア開放　※最大6名まで

Bスタジオ利用終了

**プール**

- ジュニア 11:30まで ※成人会員 2コース 利用可
- 11：30～11:50 ※成人会員 4コース 利用可
- 時間変更 11:45～12:30 中級スイム《4泳法》 定員 30 名 玉川　貴裕
- 12：35～13：50 ベビー スイミング ※成人会員 フリー遊泳可
- 13：50～16：30 ジュニアコース ※上記の時間帯は成人会員様のプール利用は出来ません。ご了承ください。
- ※成人会員様のプール入場は 16：25分からとなります
- 16：30～19：00 選手コース 4コース 利用
- 19:30～20:00 中級スイム≪4泳法≫ 定員30名 小松　秀樹

プール利用終了

21:00～ノースタッフタイム

## 日

**Aスタジオ 定員35名**

- 8:00～8:30 レズミルズ コア　バーチャル
- 9:00～9:30 ボディコンバット30　バーチャル

～9:59までノースタッフタイム

- LesMills 10:30～11:15 ボディバランス45 ストレングス　瀬川　渚
- LesMills 11:45～12:30 ボディパンプ45　工藤　青空
- 13:00～13:45 ZUMBA　後藤　玲奈
- 14:15～14:45 ボディコンバット30　バーチャル
- NEW!! LesMills 15:15～16:00 ボディジャム45　後藤　紗希
- プログラム変更 16:20～16:50 シバム30　バーチャル
- プログラム変更 17:10～17:40 ボディパンプ30　バーチャル
- プログラム変更 18:00～18:30 レズミルズ　コア　バーチャル
- プログラム変更 19:00～19:30 ボディコンバット30　バーチャル
- 20:00～20:30 ボディバランス30　バーチャル
- プログラム変更 20:50～21:20 シバム30　バーチャル
- プログラム変更 21:50～22:20 ボディパンプ30　バーチャル
- プログラム変更 22:30～23:00 レズミルズ　コア　バーチャル
- 23:10～23:40 ボディコンバット30　バーチャル

**Bスタジオ 定員12名**

- 10:30～11:00 骨盤改善リリース（ホット）　工藤　青空
- 温度調整
- 11:30～12:15 ホットヨガ　AYA
- 温度調整
- 12:45～13:30 ホットヨガ　竹内　さやか
- 温度調整
- 14:15～15:15 ホットピラティス　AYA
- 温度調整
- 15:45～16:30 ホットヨガ　中村　忍
- 17:00～18:00 ストレッチエリア開放 ※最大6名まで

Bスタジオ利用終了

18:00～ノースタッフタイム

**プール**

- ジュニア 11:10まで ※成人会員 2コース 利用可
- ベビー＆幼児
- 12:20～12:50 初級スイム《4泳法》 定員 30 名 玉川　貴裕
- 運動強度【中】 13:10～13:55 水中運動 定員 48名 市川　由紀子
- 14:15～14:45 ウォーターボードヨガ　竹内　さやか

プール利用終了

## この秋は体を動かし、ご自身の健康体を手に入れましょう!!

運動のメリットとは…？
【例】 体重管理、血圧低下効果、不安感の軽減 など

当店は徹底したお客様サービスや皆様の健康や体づくりをサポートするサービスがございます!!

NO.1 【館内及びマシン説明会実施】
NO.2 【年4回の無料トレーニング指導＆メニュー作成の実施】
NO.3 【プール完備!!】
NO.4 【誰でもが気軽に参加しやすいタイムスケジュール】

受付・マシン・スタジオ・プールすべてのエリアのおいて、皆様が安全快適に利用できるよう全力サポートをさせていただきます!!
ぜひ私たちと一緒に体を動かしましょう!!

Let's exercise!!

## ☆施設案内☆

### ★バーチャルレッスン★

←タイムテーブル内こちらのマークがついたプログラムはスクリーンに映し出され、映像で誰もが気軽に参加ができるレッスンとなっております。
※参加方法については別紙にて参照

### ★プログラム参加方法★

#### ☆プールレッスン参加までの流れ☆

①レッスン参加ご希望の方はレッスン開始時間30分前よりプールサイドに記載する場所を設置致しますので名簿にて氏名をご記入ください。
②レッスン開始10分前に、レッスン参加受付を締め切ります。
■定員を超えた場合→プールサイドにて抽選致します。
■定員に満たない場合→引き続き、参加の受付を致します。

#### ☆スタジオレッスン参加までの流れ☆

◆スタジオ予約アプリおよび整理券でのご参加となります。
※詳細はスタジオ予約アプリの別紙をご覧いただくかスタッフまでお問い合わせください。

### ★2階ストレッチエリア利用方法★

①2階ストレッチエリアの最大利用人数は6名となります。
②利用後は常時設置しております、アルコールの消毒作業のご協力をお願い致します。
③ご利用時はマスクの着用をお願い致します。また会話等は禁止とさせていただきます。

### ★営業時間★

24時間(休館日を除く)

| | |
|---|---|
| 休館日 | 毎週火曜日、年末年始 お盆、その他 |

### ★スタッフ在館時間★

| | | |
|---|---|---|
| 平日 | 受付 | 10:00～21:00 |
| | プール | 10:00～22:00 |
| | ジム | 10:00～22:30 |
| 土曜 | 受付 | 10:00～18:00 |
| | プール | 10:00～20:30 |
| | ジム | 10:00～20:30 |
| 日曜・祝日 | 受付 | 10:00～17:00 |
| | プール | 10:00～17:30 |
| | ジム | 10:00～17:30 |
| 備考 | ※上記の時間は通常レギュラー会員様及び通常シニア会員様の施設利用時間となります。<br>※ディ会員様は平日のみ10:00～18:00までのご利用となります。<br>※24Hレギュラー会員様は営業時間中はいつでもご利用いただけます。 | |

### ★ミッドナイトモーニング会員様ご利用可能時間★

| | |
|---|---|
| 平日（水～金） | ジム・スタジオ　23:00～翌朝10:00 |
| 土曜 | ジム・スタジオ　21:00～翌朝10:00 |
| 日曜・祝日 | ジム・スタジオ　18:00～翌朝10:00 |

※月曜23:00～水曜10:00までは完全閉館となります。
※上記の時間帯はプールの利用は出来ませんのでご了承ください。
※2階ロッカーはご利用いただけません。
※土日8:00～10:00はジュニアスイミングスクールですべてのロッカーを使用する為、更衣をお済ませの上ご来館ください。

【施設情報】 営業・イベント・代行等の情報は こちらをご確認ください。
施設HP　QRコード

【こちらでも最新の施設情報をお届け!!】 施設・イベント情報等は こちらの公式インスタグラムにて ご確認ください。
公式インスタグラムQRコード

スポーツアカデミー ブランチ 札幌月寒

※スタジオ定員はAスタジオ35名・Bスタジオ12名となります。
※毎週火曜日(月曜23:00～水曜10:00まで全館閉館)は休館日となっております。